

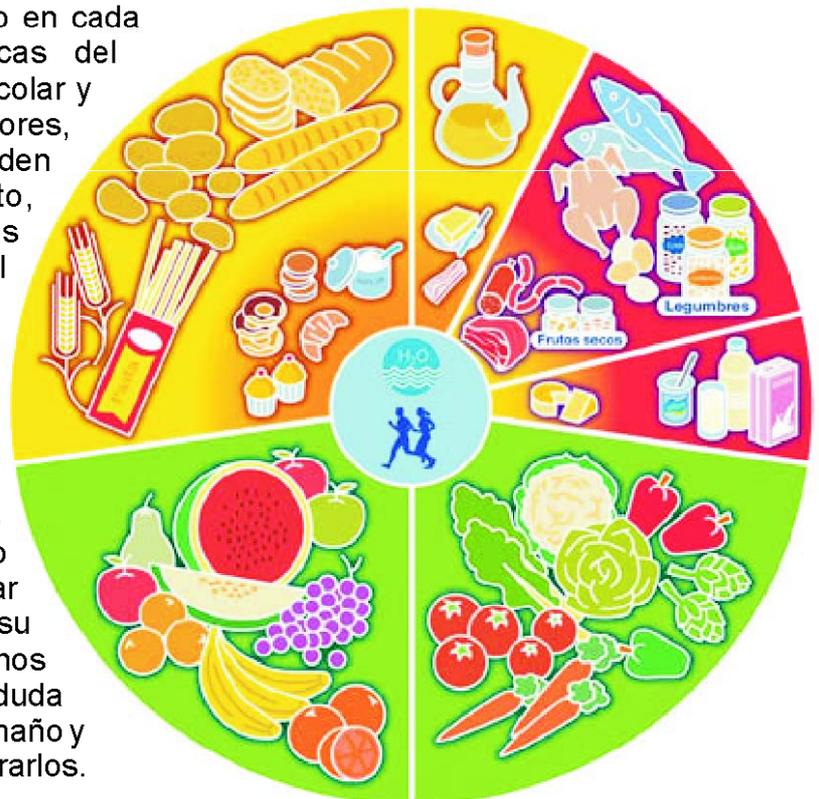
NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL ESCOLAR

El alimento nutre la vida del niño en cada una de sus diferentes épocas del desarrollo: lactancia, preescolar, escolar y adolescente. Los padres y los cuidadores, haciendo elecciones dietéticas, pueden favorecer su óptimo crecimiento, aunque las experiencias personales con el alimento, integran y orientan al niño en otras vertientes como son los aspectos sociales, emocionales y psicológicos de su vida.

Cualquiera que sea la edad, el niño necesita los mismos nutrientes que el adulto, tan solo cambian las cantidades y las proporciones. Como todo ser humano, tiene que ingresar energía, pero siempre relativa a su tamaño corporal. Le agradan muchos alimentos de los adultos, pero, sin duda alguna, son diferentes la forma, el tamaño y las combinaciones a la hora de prepararlos.

Aunque muy relacionados por las edades y por consideraciones educacionales, sin embargo, en la exposición que sigue se considerarán dos grupos de niños que se encuentran en las primeras fases del aprendizaje académico: el preescolar y el escolar. Cada uno de estos grupos será tratado de forma distinta desde el punto de vista alimenticio.



Niños en edad escolar

La comida de mediodía es, en nuestro país, la más importante del día. No se trata tan solo de aportar en ella los nutrientes esenciales, sino también de favorecer un buen rendimiento escolar, y familiarizar a los niños con hábitos alimentarios correctos. Con ellos disfrutarán de un serie de alimentos saludables que les ayudarán a evitar enfermedades, tales como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, caries, problemas cardiovasculares, etc.

Menús escolares

Con la masiva incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar, son muchos los padres que apenas ven a sus hijos durante el día. Ello hace que algunos carguen a los centros escolares con la responsabilidad de que los niños aprendan lo que deben comer. Cuando regresan a casa, resulta muy difícil para algunos padres persuadir a sus hijos de que tomen

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL ESCOLAR

verdura, ensalada, legumbre, pescado o fruta, alimentos, tan imprescindibles para una dieta equilibrada, rechazados con frecuencia por muchos. La mayoría consumen con agrado pastas, arroz, pollo, carne, frituras, lácteos y dulces. Pero se muestran reacios a ingerir productos más saludables, a pesar de la insistencia de muchos padres.



La realidad de los menús escolares es siempre mejorable, en unos lo es mucho más que en otros, pero los defectos graves en los menús pueden obedecer frecuentemente a circunstancias socioeconómicas y culturales. En general se ha podido detectar la disminución en los últimos años del abuso de los postres dulces (natillas, helado, bollería).

Medidas que deben establecerse

Entre las recomendaciones que conviene realizar es la de aumentar la oferta de pescado, ensaladas, verdura, legumbre y fruta fresca. Y, a su vez, disminuir el consumo de frituras y platos precocinados, postres dulces y bollería. También conviene variar la presentación y forma de preparación de los platos, no abusar de salsas fuertes, eliminar la grasa visible de las carnes, acompañar los segundos platos con guarnición distinta a las patatas fritas, y combinar legumbres con cereales, para proporcionar proteínas vegetales.

La base está en combinar la satisfacción de las expectativas organolépticas (presentación, sabor, olor, textura) de los niños hacia esos menús, con sus necesidades nutritivas, muy objetivas y concretas. Las recomendaciones anteriores se basan en argumentos proporcionados por dietólogos. Parten de la realidad inmediata : de los menús que se ofrecen en algunos centros y de los hábitos alimentarios de los niños en edad escolar. Con relativa frecuencia se dan, por ejemplo, productos refinados dulces (snacks dulces, refrescos, golosinas) y salados (hamburguesas, salchichas, pizzas, patés), que constituyen una alimentación rica en azúcares simples y/o en grasas saturadas y colesterol.

Bases de la comida de los niños en un centro escolar

El menú escolar conviene que represente un 40 % del valor calórico total del día, y no deben faltar los alimentos que contribuyen al desarrollo del niño y a la adquisición de correctos y saludables hábitos alimentarios. A continuación se presentan dos menús distintos, que pueden servir de ejemplo



NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL ESCOLAR

Menú A

Primer plato:

arroz o pasta o patatas + legumbre o arroz + legumbre

Aportan: hidratos de carbono, fibra, y proteínas vegetales

Segundo plato:

carne o pescado o huevos con guarnición

Aportan: proteína animal, hierro, zinc, grasa animal y aceite vegetal y ciertas vitaminas

Postre:

fruta fresca o producto lácteo

Aportan: vitaminas y minerales

Menú B

Primer plato:

verduras (con o sin patata) o ensalada variada

Aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales

Segundo plato:

carne o pescado o huevos con guarnición

Aportan: proteína animal, hierro, zinc, grasa animal y aceite vegetal y ciertas vitaminas

Según la guarnición, así será el aporte de nutrientes

Postre:

fruta fresca o producto lácteo

Aportan: vitaminas y minerales



NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL ESCOLAR

Recomendaciones para los menús escolares

Las más admitidas son:

- A) Elaborar platos ricos en proteínas vegetales, hidratos de carbono complejos y fibra, combinando cereales y legumbres. Ejemplo: lentejas o garbanzos con arroz, pasta con guisantes, etc.
- b) Aumentar el consumo de pescado. Cocinar trozos con pocas espinas y guisarlos de diferentes formas, de manera que resulten más atractivos: con salsa, al horno, en croquetas, albóndigas.
- c) Eliminar la grasa visible de las carne.
- d) Cocinar con poca sal.
- e) Incluir diariamente ensaladas y/o verduras cocidas.
- f) Incluir diariamente fruta fresca.
- G) La guarnición puede estar compuesta por verdura cocida o ensalada, no siempre con papas fritas. En los platos que les gustan más a los niños, tales como pollo, filete, croquetas, albóndigas, es más fácil incluir estas guarniciones.
- h) Evitar la monotonía en la presentación o en el guiso
- i) Evitar el consumo frecuente de productos precocinados y rápidos de prepara como empanadillas, hamburguesas, croquetas, sanjacobos, salchichas.



NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL ESCOLAR

-) Para los segundos platos, son mucho mejor los productos frescos: carne, pescado, huevos.
- k) En los postres, no dulces, ni bollería, ni lácteos muy azucarados. Lo más recomendable es: fruta y yogur.

Para los padres:

Hábitos formales recomendados a la hora de comer



Los más representativos pueden ser los siguientes:

- a) El comer de manera adecuada necesita ser enseñado.
- b) Coma con su hijo, y a poder ser, con toda la familia al mismo tiempo.
- c) Enseñe a su hijo a poner, limpiar y quitar la mesa
- d) Coma en un lugar tranquilo, sin que se vea la televisión, ni se oiga la radio
- e) Un plato pequeño y hondo facilita que la comida pueda cogerla el niño con la cuchara.
- f) Comidas nuevas, una detrás de otra, en días distintos. Ofrézcalas al principio, cuando el niño tiene más apetito.
- g) Siempre que sea posible, sirva las comidas en trocitos, para que el niño las pueda coger con los dedos y llevárselas a la boca.

También puede ser interesantes el enseñarles a:

- * Verter la leche en el tazón de los cereales
- * Lavar los componentes de las verduras o de las ensaladas
- * Preparar sandwiches
- * Pelar los plátanos
- * Hacer albóndigas o hamburguesas
- * Preparar la masa de algunas postres o galletas

Mejorar la nutrición del escolar

A la exposición que precede se pueden añadir una serie de recomendaciones para favorecer una buena nutrición. Algunas se indican a continuación:

1. El niño debe consumir alimentos variados para asegurarse una buena nutrición. Cada día debe comer de los 5 grupos de alimentos de la Guía Pirámide de los Alimentos.

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL ESCOLAR

2. Conviene que coma frutas, verduras y productos derivados de cereales ya que son ricos en vitaminas, fitonutrientes y fibra.
3. Las frutas, verduras y otros componente dela dieta contienen fibra, nutriente que ayuda a mantener un ritmo regular del tránsito intestinal.
4. Un alto porcentaje de niños no comen tres porciones de verdura al día, que es la cantidad recomendada para ellos.
- 5 Las frutas y sus zumos son alimentos ricos en vitamina C. Además de la leche y del agua, el zumo natural de frutas es una bebida saludable para los niños. Los zumos deben ofrecerse con moderación, aproximadamente la cantidad obtenida de dos frutas al día. Cantidades superiores puede hacerles disminuir el apetito y en ocasiones dificultar una normal absorción intestinal.
6. Los zumos de fruta nunca deben ser sustituidos por bebidas azucaradas adicionadas de saborizantes.
7. Los niños necesitan consumir a diario alimentos ricos en calcio. Es difícil satisfacer las necesidades de calcio sin ingerir leche y derivados. Aquellos con alergia a la leche deben tomar productos que cumplan con esas necesidades.
8. Hay que estimular en niños la actividad física. Debe existir un adecuado equilibrio entra ingesta y ejercicio físico, además, el ejercicio constituye una parte importante del aprendizaje del sistema motórico.

TABLA DE ALIMENTANCIÓN:

Alimentos	Grupos	Nutrientes principales	Cantidades	Porciones
Legumbre, huevo, ternera, cerdo, aves, pescado, atún, frutos secos, tofu.	Proteicos	Proteína. Hierro	30 g de carne 1 huevo 1/4 tazón legumbre	3
Leche entera, semi o descremada, leche en polvo o evaporada, queso, yogur.	Productos lácteos	Calcio. Proteína	24 g de queso 3/4 tazón leche o yogur	4
Albaricoque, durazno, mango, melocotón melón, sandía, brócoli, calabaza, espinaca, pimiento, tomate, zanahoria	Frutas y verduras	Vitamina A. Fibra	1/2 tazón	1
Fresa, naranja, melón, zumos de naranja, coliflor, jugos fortificados con vitamina C, pimiento, repollo	Frutas y verduras	Vitamina C. Fibra	1/2 tazón	1
Cereza, manzana, melón, plátano, pera, uva, apio, calabaza, guisante, lechuga, nabo, pepino.	Frutas y verduras	Otras vitaminas. Minerales. Fibra	1/4 tazón	2-4
Arroz, cereales, galletas, pan blanco, pan integral, pasta.	Panes y cereales	Hidratos de Carbono. Vitaminas B. Hierro. Fibra	1/2 rebanada de pan, 3 galletas 1/4 tazón arroz, pasta 1/2 tazón de cereales	4
Arreglos para ensaladas, mantequilla, margarina, azúcar, bizcocho, caramelo, jalea, jarabe, miel, pastel, refrescos	Proporcionan gran cantidad de calorías			Grasas y dulces

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

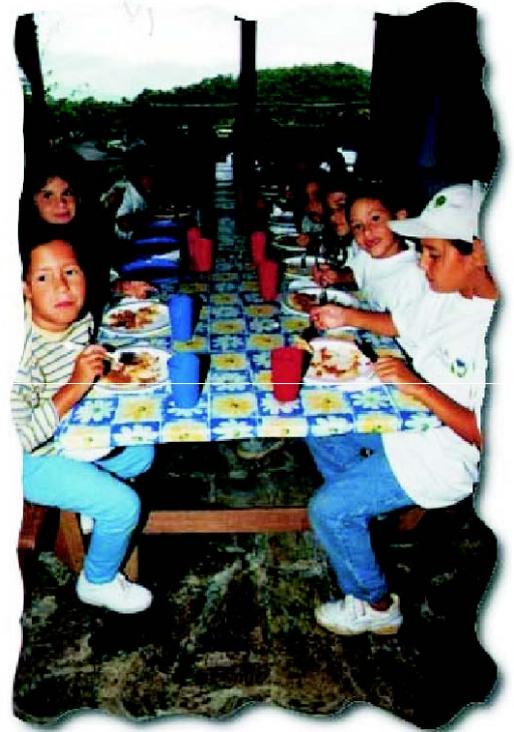
ALIMENTACION DEL ESCOLAR

Acciones a desarrollar durante esta etapa de vida:

Alimentación de la niña o niño de 6 a 9 años(escolar)

En esta edad, el crecimiento y la ganancia de peso son lentos pero uniformes. El peso aumenta a un ritmo de 2.5 a 3.5 kg./año y la talla aumenta a razón de unos 5 a 8 cm/año hasta el inicio de la pubertad. Se trata de una etapa de preparación para el desarrollo y el crecimiento característicos de la adolescencia que sobrevendrá posteriormente. Una correcta educación nutricional resulta fundamental, pues estas edades constituyen el comienzo de un periodo trascendental para la adquisición de hábitos alimentarios saludables.

- Promover el consumo de una alimentación balanceada y variada de la misma olla familiar.
- Fomentar el incremento en la cantidad de alimentos de acuerdo a la edad y al apetito de las niñas y niños.
- Promover la higiene en la preparación y consumo de los alimentos.
- Fomentar el lavado de manos con agua y jabón de las niñas y niños antes y después de ingerir los alimentos y el cepillado de dientes después de las comidas.
- Fomentar la autonomía referida a la capacidad de ingerir los alimentos empleando los cubiertos y demás utensilios, requeridos en la alimentación diaria de las niñas y los niños.
- Fomentar horarios agradables tanto en la institución educativa como en la familia para el consumo de los alimentos.
- Promover la actividad física en base al juego, de acuerdo a la edad y a los intereses de la niña o el niño.



El escenario de intervención prioritario para esta etapa será la institución educativa en el nivel de educación inicial y primaria y la estrategia de implementación es la educación y comunicación en salud así como la abogacía y políticas públicas a nivel local, regional y nacional